

**TINGKAT KEMAMPUAN *LONG SERVICE FOREHAND* PADA SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH,  
KABUPATEN KULONPROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Suryani  
NIM. 13604227088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan *Long Service Forehand* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Suryani, NIM. 13604227088 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015  
Pembimbing



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.  
NIP. 19731006 200112 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan *Long Service Forehand* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Suryani, NIM. 13604227088, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015  
Yang Menyatakan,



Suryani  
NIM. 13604227088

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Tingkat Kemampuan *Long Service Forehand* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Suryani, NIM. 13604227088 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 24 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd	Ketua Penguji		30/6-2015
Dr. M. Hamid Anwar	Sekretaris Penguji		30/6-2015
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji Utama		29/6/2015
Ngatman, M.Pd	Penguji Pendamping		30/6-2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Allah pasti mengangkat orang-orang yang beriman diantara kalian dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat (QS. Al Mujadilah: 11).
2. Pahlawan bukanlah orang yang berani meletakkan pedangnya ke pundak lawan tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah (Nabi Muhammad SAW).
3. Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh (Andrew Jackson).
4. Hidup itu berawal dari mimpi, ketika kita bangun maka berusaha untuk mewujudkan mimpi itu (Fauziah Resti Marthani)
5. Kesempatan itu tidak datang dua kali, jadi ketika kamu mendapatkan kesempatan jangan pernah sekalipun kamu sia-siakan kesempatan itu (Fauziah Resti Marthani).
6. Orang yang terlalu merendahkan dirinya sebenarnya adalah kesombongan yang tersembunyi (Suryani).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi kedua orang tuaku Bapak Suyono dan Ibu Tukiye, serta Suamiku Imam Sunardi, S.Pd yang selama ini selalu memberikan dukungan, semangat serta do'a untuk kesuksesan penulis dalam menyelesaikan pendidikan, semoga Allah senantiasa membalasnya dengan sebaik-baik pembalasan

**TINGKAT KEMAMPUAN *LONG SERVICE FOREHAND* PADA SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH,  
KABUPATEN KULONPROGO**

Oleh:  
Suryani  
NIM 13604227088

**ABSTRAK**

Masih ada peserta ekstrakurikuler yang belum maksimal dalam melakukan teknik dasar *long service forehand* bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri 2 Janturan yang berjumlah 51 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 51 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel total, artinya adalah seluruh anggota populasi digunakan sebagai subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan teknik pengambilan data memakai instrumen penelitian tes. Untuk menganalisis data peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,92% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 37,25% (19 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,33% (17 siswa), kategori “baik” sebesar 13,73% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 11,76% (6 siswa). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dalam kategori “kurang”.

Kata Kunci: *keterampilan, long service forehand, peserta ekstrakurikuler bulutangkis*

## KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan *Long Service Forehand* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.



5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Sidi, S.Pd, kepala sekolah yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Janturan.
7. Seluruh responden penelitian yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, yang telah bersedia membantu dan bekerjasama.
8. Teman-teman PKS PGSD Pendidikan Jasmani Kesehatan angkatan 2013 terkhusus kelas P, yang tidak bisa saya sebutkan satu demi satu, terima kasih atas dukungan moral.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juni 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Permainan Bulutangkis .....	8
2. Hakikat Pukulan <i>Service</i> .....	10
3. Hakikat Kemampuan Dasar.....	14
4. Karakteristik Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Janturan.....	15
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	16
B. Penelitian yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berpikir .....	19

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	22
E. Teknik Analisis Data .....	24
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian .....	26
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan.....	32
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	36
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	36
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	37
D. Saran-saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan <i>Long Service Forehand</i> .....	25
Tabel 2. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	26
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	27
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	28
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	29
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	30
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	31

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tes <i>Long Service Forehand</i> (Scott-Fox) .....	24
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	27
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	29
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Long Service Forehand</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	42
Lampiran 2. Surat Keterangan dari SEKDA Daerah Istimewa Yogyakarta.	43
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Pemerintah Kulon Progo .....	44
Lampiran 4. Surat Keterangan dari UPTD Kulon Progo .....	45
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 2 Janturan.....	46
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran .....	47
Lampiran 7. Surat Keterangan Pembagian Tugas dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Janturan Kulon Progo .....	48
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	49
Lampiran 9. Data Penelitian.....	51
Lampiran 10. Deskriptif Statistik.....	61
Lampiran 11. Daftar Responden .....	64
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk dilalui oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, karena melalui proses pendidikan setiap orang dapat meningkatkan potensi dirinya agar dapat berkembang secara optimal dan menciptakan pribadi yang cerdas, kreatif, berbudi pekerti baik dan bertanggung jawab.

Upaya mencapai tujuan pendidikan di sekolah menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) seharusnya mempunyai tiga program kegiatan sekolah, yaitu: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan disekolah tetapi pelaksanaannya di luar jam sekolah biasanya dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat serta pembinaan manusia seutuhnya.

Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SD Negeri 2 Janturan meliputi: membatik, Seni tari, drum band, pramuka, komputer, dan bulutangkis. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali

potensinya agar dapat berprestasi di salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut seperti drum band atau olah raga permainan. Disamping itu juga olah raga permainan dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sportivitas melalui aktivitas jasmani.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Dengan adanya pembina yang kompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan, memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis merupakan salah satu kegiatan olah raga yang diadakan di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo. Olah raga ini merupakan salah satu cabang olah raga pilihan yang favorit bagi siswa peserta ekstrakurikuler. Dalam pelaksanaan pembinaannya kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini merupakan satu-satunya kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di dalam ruangan tertutup (*in door*) sehingga dalam pelaksanaan kegiatan tidak bergantung pada alam. Karena dengan keadaan alam sedang panas ataupun hujan pembinaan ekstrakurikuler bulutangkis ini



tetap akan bisa berjalan. Salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah pukulan pertama (*service*). Agar bisa melakukan *service* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang berkesinambungan dan terorganisasi dengan baik. Oleh karena itu pembinaan perlu dibiasakan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk anak didik di sekolah adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah.

Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Namun banyak pembina tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Bulutangkis pada saat memulai permainan seorang pemain harus melakukan servis. Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan, jika servis yang dilakukan tidak baik, maka pemain lawan akan dapat langsung menyerang, sehingga ini akan menyulitkan bagi pemain yang melakukan servis. Jadi, servis dalam bulutangkis harus dilakukan sebaik mungkin. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Diketahui bahwa angka/poin dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan servis dengan benar.

Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick*. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis

atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan. Pukulan *long service forehand* kok harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan (Tohar, 1992: 41). Lebih lanjut menurut Tohar (1992: 41) *long service forehand* lebih sering digunakan pada pemain tunggal, karena dalam permainan tunggal, servis di belakang garis lapangan lawan tidak mati dan lawan akan susah untuk mengembalikan servis.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dilaksanakan dua kali dalam seminggunya yaitu setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 13.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Namun dalam kenyataannya, siswa melakukan kegiatan ekstrakurikuler tidak maksimal terbukti dalam mengikuti kegiatan hanya seenaknya sendiri. Jika disuruh melakukan hanya sebatas melakukan saja tidak sesuai dengan yang diharapkan. Waktu yang semula dijadwalkan selama tiga jam hanya terlaksana selama satu setengah jam.

Pada saat latihan rutin, ada beberapa siswa yang melakukan servis dalam pelaksanaannya servis tidak akurat dan tidak sesuai dengan gerakan teknik yang benar, sehingga *shuttlecock* yang diservis tidak sampai ke garis servis bidang lawan, servisnya banyak yang menyangkut di net maupun servisnya nangtung di atas net. Selain dari pada itu, dalam melakukan pukulan servis banyak yang masih melakukan kesalahan. Di antaranya ada yang melakukan masih menginjak garis, pada saat batang raket tidak mengarah ke

bawah, kaki tidak dalam kondisi tetap dan lain sebagainya. Hal ini mengakibatkan *shuttlecock* yang diservis menjadi mudah dikembalikan dan bahkan *dismash* oleh lawan.

Selama diadakan kegiatan ekstrakurikuler belum dilakukan tes dalam melakukan pukulan servis. Sehingga masih banyak siswa yang salah dalam melakukan pukulan servis. Ditinjau secara fisik, tidak ada siswa yang memiliki cacat tubuh sehingga keadaan tersebut sangat mendukung siswa untuk bermain bulutangkis khususnya dalam melakukan *long service forehand*. Sistem latihan yang digunakan di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini menggunakan sistem bermain di mana dalam prakteknya guru menerapkan sistem bermain ganda dan juga individu.

Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis disekolah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis khususnya teknik dalam melakukan servis. Servis merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bulutangkis karena merupakan awal dari permainan bulutangkis. Servis tidak hanya untuk memulai permainan tetapi juga bisa untuk menyerang. Atas dasar uraian dari latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah kemampuan servis panjang dalam bermain bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Tingkat Kemampuan *Long Service Forehand* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo “.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih ada peserta ekstrakurikuler yang belum maksimal dalam melakukan teknik dasar *long service forehand* bulutangkis.
2. Masih ada peserta ekstrakurikuler yang masih salah dalam melakukan *long service forehand* bulutangkis.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan *long service forehand* dalam permainan Bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

## **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan pembelajaran *passing* bawah bolavoli sangat kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Bagaimana tingkat kemampuan *long service forhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, manfaat dari penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang kemampuan dasar pukulan *long service forehand* siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Guru Olahraga**

Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan pukulan *service* pada permainan bulutangkis.

#### **b. Bagi Siswa**

Sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa dalam permainan bulutangkis khususnya kemampuan pukulan *service*.

#### **c. Bagi Masyarakat**

Sebagai bahan informasi tentang tingkat kemampuan dasar pukulan *service* siswa SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bulutangkis**

Permainan bulutangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan datar yang terbuat dari lantai beton, kayu, ataupun karpet yang ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga permainan net. Menurut Muhajir (2003: 16), permainan bulutangkis adalah suatu cabang olahraga berbentuk memukul *shuttlecock* di udara bolak-balik di atas jaring/net dengan maksud menjatuhkan *shuttlecock* di dalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan angka atau kemenangan. Dalam peraturan permainan bulutangkis PBSI (2006: 1), dikatakan bahwa pertandingan tunggal (*singles*) adalah dimana ada satu pemain dimasing-masing sisi yang berlawanan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan di tengah-tengah lapangan dibatasi net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan.

Menurut Tony Grice (1996: 1), olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur baik pria maupun wanita yang dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan dengan tujuan reaksi atau perbandingan. Kelebihan dari bulutangkis: (1) dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua; (2) tidak memerlukan tempat yang terlalu luas, bisa di dalam gedung maupun luar gedung; (3) dapat membantu memperbaiki kemampuan jasmani dan mental; (4) kecil kemungkinan timbulnya bahaya yang mengakibatkan kerugian; (5) alat yang digunakan relatif ringan dan mudah diperoleh; (6) dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat dan berbagai strata ekonomi; (7) peraturan permainan cukup sederhana.

Dalam permainan bulutangkis, pemain dikatakan memenangkan pertandingan bulutangkis apabila pemain harus mampu mendapatkan angka 21 (dua puluh satu) dari 2 *game*. Jika terjadi angka 20 sama, maka pihak yang memperoleh angka 2 secara berturut-turut memenangkan game itu. Apabila terjadi angka 29 sama, maka yang memperoleh angka 30 memenangkan game tersebut. Selain itu apabila kedudukan game satu sama, maka dilakukan perpanjangan *game*/permainan. Pemenang diperoleh berdasarkan *game* terakhir (PBSI, 2006: 6).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas maka peneliti menyimpulkan permainan bulutangkis adalah suatu cabang olahraga berbentuk memukul *shuttlecock* di udara bolak-balik di atas jaring/net dengan maksud menjatuhkan *shuttlecock* di dalam petak lapangan lawan.

Untuk mendapatkan angka atau kemenangan, dan dapat dikatakan memperoleh kemenangan jika pemain mampu mendapatkan angka 21 dari dua *game*. Apabila terjadi angka 20 sama, maka pihak yang memperoleh angka 2 secara berturut-turut memenangkan game itu.

## **2. Hakikat Pukulan *Service***

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan alat pukul (raket) dan *shuttlecock* sebagai objek yang di pukul. Olahraga ini dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Prestasi bermain bulutangkis adalah kemampuan dari seorang pemain bulutangkis untuk dapat bermain dengan sebaik-baiknya dalam menggunakan teknik, taktik, dan unsur-unsur fisik yang dimiliki.

Permainan tunggal dapat dimainkan di area lapangan berbentuk segi empat persegi panjang dengan panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter, sedangkan untuk permainan ganda atau campuran dimainkan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter serta sebuah net (*jaring*) dari tali dengan tiang setinggi 1,55 meter pada kedua tiang net di pasang di tengah tengah sehingga terbagi dua bagian yang sama besarnya (Tohar, 1992: 42).

Seorang dapat memulai permainan bulutangkis dengan melakukan *service* yang diarahkan kepada lawannya, sedangkan masing-masing pemain berdiri di lapangan yang sudah ditentukan oleh peraturan permainan. Kemudian lawan main menerima *service* tersebut sehingga terjadi *rally-rally* seorang pemain harus bisa mengembangkan berbagai macam pukulan yaitu :*overhead, lob, smash, dropshot, neeting, drive* yang dapat mematikan



lawannya. Dengan prestasi-prestasi bermain bulutangkis yang baik tersebut, seorang pemain bulutangkis diharapkan akan lebih mudah dalam menghadapi lawan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Kemampuan *service* yaitu kemampuan menempatkan *shuttlecock* dalam permainan pada awal angka. (Tony Grice, 1996: 33). *Service* panjang adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan.

a. Pengertian *service*

*Service* yaitu gerakan untuk memulai, sehingga *shuttlecock* berada dalam keadaan dimainkan, yaitu dengan memukul *shuttlecock* kelapangan lawan, (Poole, 1986: 142). Dikatakan bahwa *service* adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan, dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis (Tohar, 1992: 40-41).

*Service* harus dilakukan dengan pukulan *under hand* (gerak dari bawah ke atas), akan tetapi setiap jenis pukulan dapat digunakan dalam *rally*. Pukulan *long service forehand* harus dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* dengan kekuatan yang penuh. *Shuttlecock* yang dipukul harus diusahakan jatuh menurun secara tegak lurus ke bawah di suatu tempat di garis belakang lapangan pihak lawan terutama diarahkan disudut-sudut perpotongan antara garis tepi untuk permainan tunggal dengan garis belakang untuk *service* permainan tunggal dan perpotongan antara garis tengah dengan garis belakang untuk *service* permainan tunggal. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan jatuhnya dan sulit untuk dipukul sehingga pengembalian lawan kurang efektif (Tony Grice, 1996: 25).

b. Jenis *Service*

Setiap jenis *service* menerbangkan *shuttlecock* dengan caranya yang khas, sebab itu masing-masing mempunyai hal-hal yang menguntungkan dan merugikan pula. Adapun macam-macam bentuknya meliputi *service* pendek, *service* panjang, *service* datar, dan *service* kedut.

1) *Service* Pendek (*Short Service*)

*Service* pendek yaitu *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu : ke sudut titik perpotongan

antara garis *service* didepan dengan garis tengah dan garis *service* dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992:41).

2) *Service Panjang (Long Service)*

*Service* panjang adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan (Tohar, 1992: 42).

3) *Service Datar (Drive Service)*

Yang dimaksud dengan *service* datar adalah pukulan *service* dengan cara menerbangkan *shuttlecock* secara keras, cepat, dan setipis mungkin melewati net secara sejajar dengan lantai. Arah tujuan pukulan itu ditempat titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan (Tohar, 1992: 42).

4) *Service Kedut (Flick Service)*

Yang dimaksud kedut disini adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara cambukkan. Gerakan dalam melakukan pukulan adalah sama dengan cara melakukan *service* biasa, tetapi setelah terjadi persentuhan raket dengan *shuttlecock* (*impack*), secara mendadak pukulan itu dicambukkan atau dikedutkan, (Tohar, 1992: 45).

Namun biasanya *service* digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu *service forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

c. *Service Forehand*

1) *Service forehand Pendek (Short Service Forehand)*

- a) Tujuan *service forehand* pendek ini untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- b) Variasai arah dan sasaran *service* pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- c) *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- d) Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan kok, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari tenaga dari pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan. Cara latihannya adalah dengan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan berulang-ulang.

2) *Service forehand panjang (long service forehand)*

Jenis *service* ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Agar hasil *long service forehand* baik maka:

- a) Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- b) Perhatikan gerakan ayunan raket, ke belakang, ke depan, dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.
- c) Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- d) Hanya berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik *service* forehand tinggi dengan sebaik-baiknya.

*Long Service Forehand* dapat dilakukan dari kanan maupun dari kiri. *Long serviceforehand* kanan merupakan *service* panjang yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan yang dilakukan dari daerah kanan *server* dan diarahkan ke sebelah kanan daerah lapangan lawan. Sedangkan *Long Service Forehand* kiri merupakan *service* panjang yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan yang dilakukan dari daerah kiri *server*. Hal-hal yang harus di ingat dalam melakukan *long service forehand*:

- a) Tahap persiapan  
Peganglah raket deanga pegangan *shake hand*, berdirilah dengan kaki diregangkan selebar bahu dengan satu di depan dan satu di belakang, *shuttlecock* dipegang pada ketinggian pinggang, berat badan pada kaki bagian belakang, tangan yang memegang raket pada posisi belakang (Tony Grice, 1996: 26).
- b) Tahap pelaksanaan  
Berat badan dipindahkan ke depan, tangan diayunkan dari belakang ke depan dan sentakkan pergelangan tangan, lakukan kontak pada ketinggian lutut, *shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh digaris kotak belakang, (Tony Grice, 1996: 26).

#### d. *Service Backhand*

Jenis *service* ini pada umumnya, arah dan jatuhnya *shuttlecock* sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas net. Oleh karena itu jenis *service* ini sering digunakan dalam permainan ganda.

- 1) Sikap berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, ujung kaki kanan mengarah pada sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini titik berat badan berada di kedua kaki.

- 2) Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan ke kaki depan, dengan irama kontinyu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.
- 3) Sebelum melakukan *service*, perhatikan posisi dan sikap berdirilawan, sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
- 4) Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan ketrampilan *service* ini dengan baik.

### **3. Hakikat Kemampuan Dasar**

Setiap manusia pada umumnya diberikan kemampuan dasar berupa gerakan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan baik secara individu maupun kelompok untuk menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit kemampuan harus ditingkatkan. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadi anak tersebut terampil dalam menjalaninya.

Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Depdiknas, 2005: 707). Dengan demikian, kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadi anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam permainan bulutangkis, kemampuan dasar akan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan secara individu maupun kelompok.

#### **4. Karakteristik Peserta Eksktrakurikuler SD Negeri 2 Janturan**

Masa anak-anak adalah masa yang paling penting dalam pertumbuhan. Pada masa ini organ tubuh akan berkembang dengan pesat, pada masa ini anak akan menjalani sebagian kehidupannya di sekolah dasar yaitu pada usia 6-7 tahun sampai 12-13 tahun. Pada masa ini anak akan lebih aktif dan sering mencoba hal-hal yang baru. Masa sekolah adalah awal dari seorang anak untuk menuju dewasa atau sering disebut masa puber.

Hurlock (1978: 160) mengatakan bahwa masa keserasian sekolah antara 6-7 tahun sampai 12-13 tahun dimana kekuatan badan, kekuatan tungkai dan kekuatan anak laki-laki sangat bertambah. Dalam masa ini juga ada perubahan-perubahan dalam sifat motorik kasar dan motorik halus anak. Selanjutnya Sumadi Suryabrata (1978: 220) memerinci masa ini menjadi dua fase: (1) Masa kelas rendah SD 6-7 tahun sampai 9-10 tahun, (2) Masa kelas tinggi SD 9-10 tahun sampai 12-13 tahun. Pada umumnya seorang anak akan lebih aktif dalam banyak melakukan hal-hal yang dianggap menantang. Pada masa ini yang ditemui seorang anak ingin mengetahui hal-hal baru, kebanyakan mereka akan melakukan suatu hal dengan rajin dan tekun.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut

Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran olahraga dan dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan kemampuan, peningkatan penerapan dan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994:3).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi

kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pelaksanaannya di luar jam pelajaran biasa agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

## B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmat Julianto (2010) yang berjudul "Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Peserta Siswa SD N Setiadi Kebumen Purworejo". Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang mengikuti tes tingkat kemampuan lob secara keseluruhan yang termasuk kategori sangat baik sebesar 10,24 %, baik sebesar 22,92 %, sedang sebesar 25,00 %, kurang sebesar 4,67 %, sangat sebesar 0 %.
2. Penelitian Feri Novi Andri (2010) dengan judul "Perbedaan Ketepatan *Short Service Forehand* dan *Short Service Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP N 10 Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP N 10 Yogyakarta yang berjumlah 27 siswa putra dan putri. Instrumen yang digunakan adalah tes, yaitu tes ketepatan *short service forehand* dan tes ketepatan *short service backhand*. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5% yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data terlebih dahulu. Hasil



penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan antara *short service forehand* dan ketepatan *short service backhand* siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP N 10 Yogyakarta ditunjukkan oleh  $t_{hit}$  sebesar 2,165 dan taraf signifikansi sebesar 5%. (2) ketepatan *short service backhand* lebih baik dari pada ketepatan *short service forehand* siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 10 Yogyakarta berdasarkan rata-rata skor *short service backhand* sebesar 38,63 lebih tinggi dari pada rata-rata skor *short service forehand* sebesar 35,56.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran bulutangkis merupakan pelajaran pendidikan jasmani sebagai olahraga pilihan. Dengan materi yang diberikan setiap jenjang kelas tersebut diharapkan siswa-siswi SD memiliki kemampuan dasar bermain bulutangkis dengan benar dan baik dalam kegiatan tersebut. Olahraga permainan seperti bulutangkis, merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan diajarkan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang berbasis kompetensi bulutangkis walau hanya merupakan olahraga pilihan.

Pada saat latihan rutin, ada beberapa siswa yang melakukan servis dalam pelaksanaannya servis tidak akurat dan tidak sesuai dengan gerakan teknik yang benar, sehingga *shuttlecock* yang diservis tidak sampai ke garis servis bidang lawan, servisnya banyak yang menyangkut di net maupun servisnya nanggung di atas net. Selain dari pada itu, dalam melakukan pukulan servis banyak yang masih melakukan kesalahan. Di antaranya ada yang melakukan masih menginjak garis, pada saat batang raket tidak mengarah ke

bawah, kaki tidak dalam kondisi tetap dan lain sebagainya. Hal ini mengakibatkan *shuttlecock* yang diservis menjadi mudah dikembalikan dan bahkan *dismash* oleh lawan.

Selama diadakan kegiatan ekstrakurikuler belum dilakukan tes dalam melakukan pukulan servis. Sehingga masih banyak siswa yang salah dalam melakukan pukulan servis. Ditinjau secara fisik, tidak ada siswa yang memiliki cacat tubuh sehingga keadaan tersebut sangat mendukung siswa untuk bermain bulutangkis khususnya dalam melakukan *long service forehand*. Sistem latihan yang digunakan di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini menggunakan sistem bermain di mana dalam prakteknya guru menerapkan sistem bermain ganda dan juga individu.

Dalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar dalam bermain yaitu pukulan *service*. Teknik ini sangat berpengaruh dalam bermain bulutangkis karena merupakan awal dari permainan. Oleh karena itu, seorang guru harus benar-benar memberikan pembelajaran semaksimal mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal pula. Kemampuan seseorang dalam melakukan *service* yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis. Oleh karena itu, agar peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dapat melakukan *service* dengan baik dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus-menerus agar ketepatan dalam melakukan *service* dalam permainan bulutangkis dapat dikuasai dengan baik.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena apa adanya. Pengumpulan dan pengolahan data berbentuk angka-angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknis tes dan pengukuran. Metode survei merupakan penelitian yang bisa dilakukan dengan subyek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen) (Sugiyono, 2010: 12)

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu kemampuan *long service forehand* siswa SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Kemampuan *service* adalah gerakan untuk memulai permainan, sehingga *shuttlecock* berada dalam keadaan dimainkan. Yaitu dengan memukul *shuttle* ke sisi lapangan lawan yang diukur dengan kemampuan siswa setelah melakukan pukulan *service* sebanyak 20 kali percobaan

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 102) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III, IV dan V SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 51 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampel total, artinya adalah seluruh anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian dan disebut sebagai penelitian populasi.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu *valid* (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2010: 267). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *long service forehand* dari Scott-Fox yang dikutip Feri Novi Andre (2010: 50). Tes ini memiliki nilai validitas 0,6 dan reliabilitas 0,9.

Adapun tes kemampuan *long service forehand* kanan dan *long service forehand* kiri ditujukan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan memukul *shuttlecock* ke arah sasaran tertentu dengan pukulan panjang atau *service tinggi*.

a. Alat/perlengkapan.

1) Raket

2) *Shuttlecock*

3) Net

4) Pita sepanjang net dengan lebar minimal 5 cm dan direntangkan sejajar dengan net berjarak 14 *fee* atau 4,27 m dari net dengan tinggi 8 *feet* dari lantai.

5) Alat tulis

6) Pengetes sebaiknya 3 orang

b. Prosedur pelaksanaan

1) Orang coba memilih tempat sesukanya di daerah yang sudut menyudut dengan bagian lapangan yang diberi sasaran.

2) *Shuttlecock* yang dipukul harus melewati tali atau di atas tali dengan cara *service* yang sah ke arah sasaran.

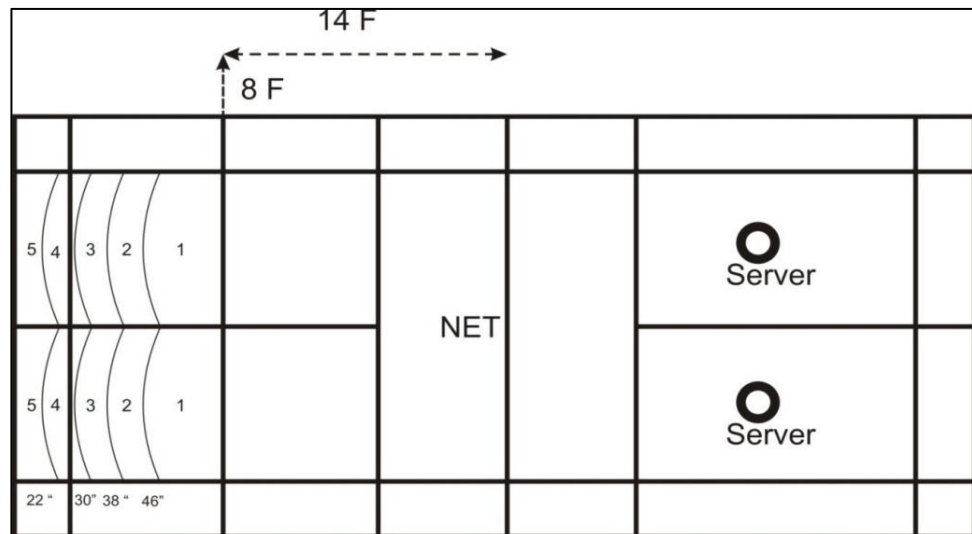
3) Melakukan *service* dari bagian kanan dan dilanjutkan dari kiri.

4) Tiap-tiap bagian dilakukan 20 kali.

c. Prosedur penilaian

1) *Service* yang tidak sah tidak diberi nilai. (sah dan tidaknya ditentukan oleh *service judge*).

2) *Shuttlecock* yang tidak lewat di atas tali atau jatuh di *serve court* untuk *double* atau ganda tidak diberi nilai.



**Gambar 1.** Lapangan Tes *Long Service Forehand* (Scott-Fox)  
(Sumber: Veri Novi Andre, 2010:50).

Keterangan: Daerah-daerah sasaran dibuat pada sudut belakang masing-masing dengan ukuran 1.83 F, 2.5 F, 3.16 F dan 3.83 F (1 F = 30,48 cm)

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pengkategorian kemampuan memukul, melempar, dan menangkap bola dalam permainan kasti disusun dengan 5 kategori penilaian, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Menurut Saifuddin Azwar (2010) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kemampuan *Long Service Forehand*

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

X = Skor

M = Rata-rata

S = *Stándar deviasi*

Setelah diketahui tingkat kemampuan *long service forehand* siswa, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian tersebut. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 40)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo. Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa kelas III, IV dan V SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 51 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari-Mei 2015.

### B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo diperoleh skor terendah (*minimum*) 68,0, skor tertinggi (*maksimum*) 153,0, rerata (*mean*) 110,22, nilai tengah (*median*) 106,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 97,0, *standar deviasi* (SD) 19,75. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

Statistik	
<i>N</i>	51
<i>Mean</i>	110,2157
<i>Median</i>	106,0000
<i>Mode</i>	97,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	19,75380
<i>Minimum</i>	68,00
<i>Maximum</i>	153,00

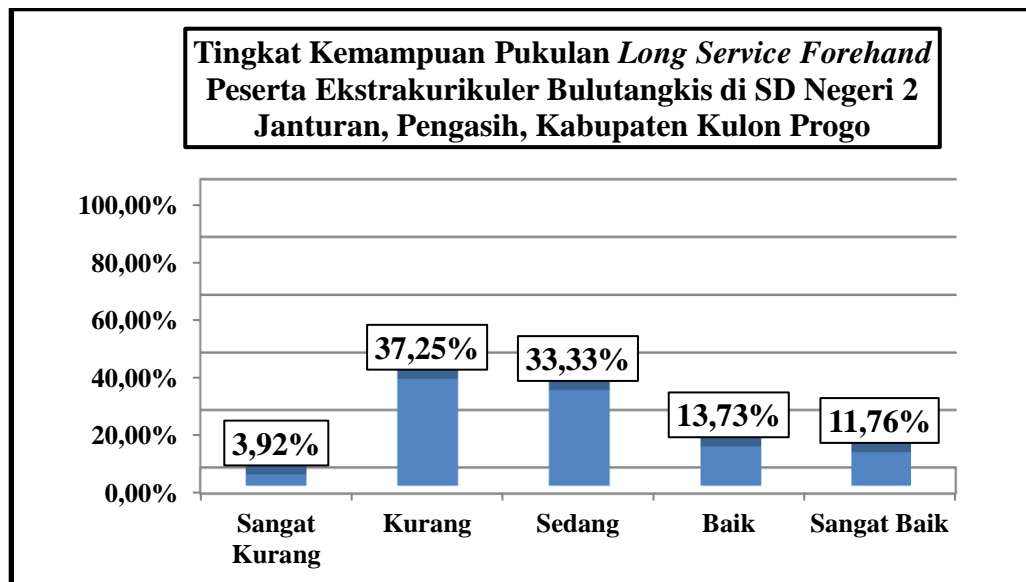


Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$139,85 \leq X$	Sangat Baik	6	11,76%
2	$120,09 < X \leq 139,85$	Baik	7	13,73%
3	$100,34 < X \leq 120,09$	Sedang	17	33,33%
4	$80,59 < X \leq 100,34$	Kurang	19	37,25%
5	$X \leq 80,59$	Sangat Kurang	2	3,92%
Jumlah			51	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo disajikan dalam diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,92% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 37,25% (19 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,33% (17 siswa), kategori “baik” sebesar 13,73% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 11,76% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 110,22, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori “sedang”.

#### 1. Long Service Forehand Siswa Putra

Distribusi frekuensi tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo diperoleh skor terendah (*minimum*) 99,0, skor tertinggi (*maksimum*) 153,0, rerata (*mean*) 124,12, nilai tengah (*median*) 120,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 110,0, *standar deviasi* (SD) 16,0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Statistik Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

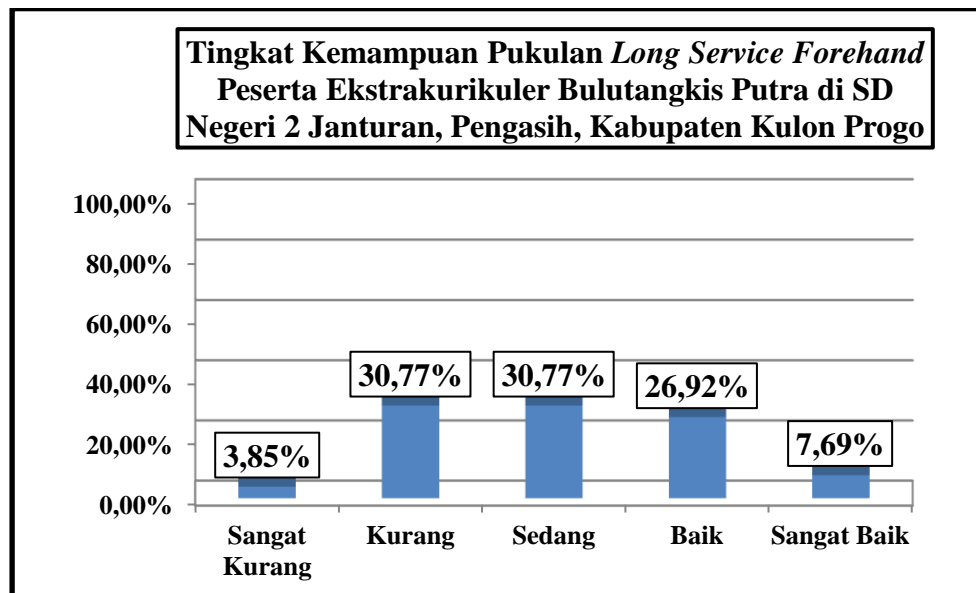
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	124,1154
<i>Median</i>	120,0000
<i>Mode</i>	110,00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	16,00332
<i>Minimum</i>	99,00
<i>Maximum</i>	153,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$148,12 \leq X$	Sangat Baik	2	7,69%
2	$132,12 < X \leq 148,12$	Baik	7	26,92%
3	$116,11 < X \leq 132,12$	Sedang	8	30,77%
4	$100,11 < X \leq 116,11$	Kurang	8	30,77%
5	$X \leq 100,11$	Sangat Kurang	1	3,85%
<b>Jumlah</b>			<b>26</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo disajikan dalam diagram batang pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 5 dan grafik 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,85% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 30,77% (8 siswa), kategori “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 26,92% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 7,69% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 124,12, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori “sedang”.

## 2. Long Service Forehand Siswa Putri

Distribusi frekuensi tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo diperoleh skor terendah (*minimum*) 68,0, skor tertinggi (*maksimum*) 121,0, rerata (*mean*) 95,76, nilai tengah (*median*) 96,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 97,0, *standar deviasi* (SD) 10,92. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Deskripsi Statistik Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

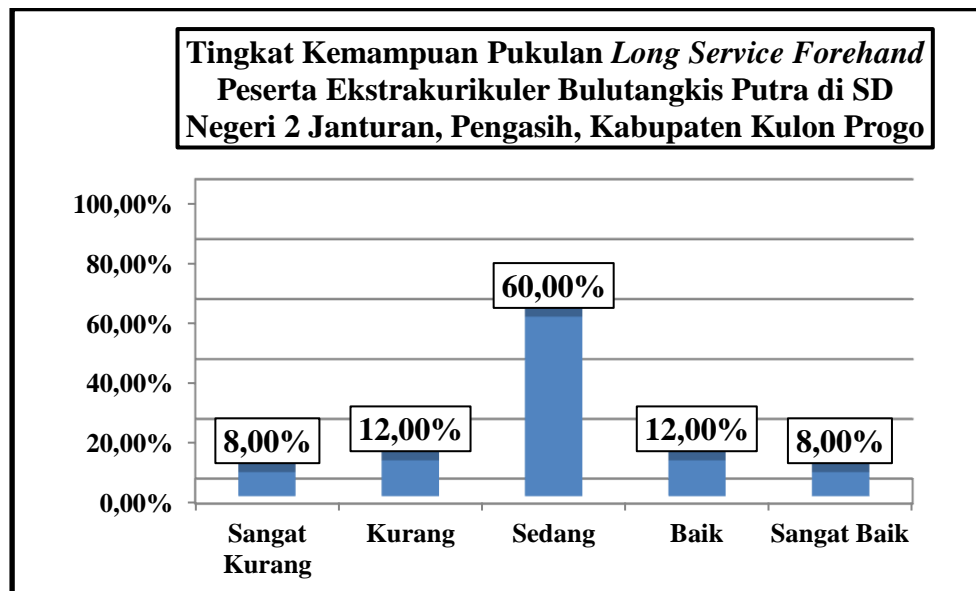
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	95,7600
<i>Median</i>	96,0000
<i>Mode</i>	97,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,91742
<i>Minimum</i>	68,00
<i>Maximum</i>	121,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$112,14 \leq X$	Sangat Baik	2	8,00%
2	$101,22 < X \leq 112,14$	Baik	3	12,00%
3	$90,30 < X \leq 101,22$	Sedang	15	60,00%
4	$79,38 < X \leq 90,30$	Kurang	3	12,00%
5	$X \leq 79,38$	Sangat Kurang	2	8,00%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo disajikan dalam diagram batang pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan *Long Service Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,00% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 12,00% (3 siswa), kategori “sedang” sebesar 60,00% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 12,00% (3 siswa), “sangat baik” sebesar 8,00% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 95,76, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori “sedang”.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,92% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 37,25% (19 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,33% (17 siswa), kategori “baik” sebesar 13,73% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 11,76% (6 siswa). Sebagian besar tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori “sedang”, karena siswa peserta ekstrakurikuler latihannya masih

kurang semangat dan rutinitas latihan juga masih kurang, walaupun sebenarnya sudah dijadwalkan 2 kali seminggu yaitu setiap hari Rabu dan Sabtu.

Selanjutnya secara rinci dijelaskan deskripsi data berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

### **1. Kemampuan *Long Service Forehand* Putra**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,85% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 30,77% (8 siswa), kategori “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 26,92% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 7,69% (2 siswa). Jika dilihat pada hasil penelitian kemampuan pukulan *long service forehand* siswa putra dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo sebagian besar berkategori sedang. Hal ini disebabkan beberapa anak yang masih pemula, dan ada pula anak yang memiliki kemampuan di cabang bulutangkis masih kurang, sehingga kemampuan pukulan *long service forehand* yang dimilikinya di bawah rata-rata. Ada juga beberapa anak yang kemampuannya sudah bagus, dan di atas rata-rata. Sebenarnya kegiatan ekstrakurikuler sudah dijadwalkan seminggu dua kali, namun siswa sering tidak berangkat latihan rutin sehingga kurang untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand* permainan bulutangkis, karena dalam latihan bulutangkis dilakukan secara kontinyu dan taat pada panduan

atau ukuran latihan, sehingga apabila seminggu dua kali siswa juga harus latihan dua kali. Tapi yang terjadi pertemuan berikutnya siswa kadang berangkat latihan kadang tidak berangkat latihan. Kegiatan yang dilaksanakan hanya seminggu dua kali dengan materi yang berbeda-beda sehingga kurang dapat meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand* siswa putra dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, KulonProgo. Maka dari itu agar dapat meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand* siswa diharapkan latihan sendiri di rumah, klub bulutangkis, atau sekolah menambah waktu untuk kegiatan latihan di luar ekstrakurikuler di sekolah.

## **2. Kemampuan *Long Service Forehand* Putra**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis putri di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,00% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 12,00% (3 siswa), kategori “sedang” sebesar 60,00% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 12,00% (3 siswa), “sangat baik” sebesar 8,00% (2 siswa). Tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* siswa putri sebagian besar berkategori sedang, ini sudah cukup baik untuk ukuran siswa putri, namun akan lebih baik lagi jika kemampuan ini ditingkatkan, sehingga ketika latihan bulutangkis yang dilakukan di sekolah, dapat terlihat permainan yang menarik. Hal ini dimungkinkan siswa putri lebih rajin dalam latihan, disiplin dan tidak suka absen. Dalam permainan bulutangkis, kemampuan



pukulan *long service forehand* merupakan kunci dari permainan, karena *long service forehand* bisa mematikan lawan. Maka berdasar hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand* guna menunjang keterampilan bermain bulutangkis yang dimilikinya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,92% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 37,25% (19 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,33% (17 siswa), kategori “baik” sebesar 13,73% (7 siswa), “sangat baik” sebesar 11,76% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 110,22, tingkat kemampuan pukulan *long service forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori “sedang”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani, khususnya di sekitar SD Negeri2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang pentingnya kemampuan pukulan *long service forehand* dalam permainan bulutangkis. Dengan demikian para guru, pelatih ekstrakurikuler dan orang tua siswa dapat mengetahui perkembangan kemampuan bermain bulutangkis anak-anaknya. Bilamana kemampuan siswa masih rendah atau kurang, maka siswa harus berusaha meningkatkannya dengan latihan sendiri di

rumah, atau mengikuti ekstrakurikuler maupun klub bulutangkis, sehingga kelak prestasi yang diraih siswa dapat maksimal

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Pada saat pengambilan data, ada beberapa siswa yang terlihat kurang serius, sehingga nilai yang diperoleh tidak maksimal.
3. Karena instrumen yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik untuk usia anak sekolah dasar, maka harus ada *try out* terlebih dahulu.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi siswa SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo, agar terus meningkatkan latihan guna meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand* dalam bulutangkis.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar membuat proses pembelajaran latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, salah satunya meningkatkan kemampuan pukulan *long service forehand*.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut dengan menghubungkan dengan variabel lain atau pun membuat eksperimen dalam kelompok ini.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA


- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2005). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Feri Novi Andri. (2010). Perbedaan Ketepatan *Short Service Forehand* dan *Short Service Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP N 10 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Moh. Uzer Uzman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2003). *Dasar-dasar Permainan Bulutangkis*. Jakarta: CV. Persada.
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Rakhmat Julianto. (2010). Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Peserta Siswa SD N Setiadi Kebumen Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Tony Grice. (1996). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.

Yudha M. Saputra. (1998). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Lampiran 1 : . . .



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

---

Nomor : 210/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :


Nama : SURYANI  
NIM : 13604227088  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

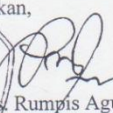
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2015  
Tempat/obyek : SD N 2 Janturan, Tawangsari, Pengasih, Kulon Progo, DIY  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Long Service Forehand Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SD Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kulon Progo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

23 Maret 2015



Dekan,  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :


1. Kepala Sekolah SD N 2 Janturan
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

y



Lampiran 2. Surat Keterangan dari SEKDA Daerah Istimewa Yogyakarta

operator2@yahoo.com



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN IJIN**  
070 /Reg / VI / 774 /3 /2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** Nomor : **210/UN.34.16/PP/2015**

Tanggal : **23 Maret 2015** Perihal : **Ijin Penelitian**

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 tahun 2008 tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **SURYANI** NIP/NIM : **13604227088**

Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Judul : **TINGKAT KEMAMPUAN LONG SERVICE FOREHAND PADA SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER BULU TANGKIS SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH, KULON PROGO**


Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**

Waktu : **26 Maret 2015 s/d 26 April 2015**

**Dengan Ketentuan:**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan *softcopy* hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam bentuk *compact disk* (CD) maupun mengunggah (*upload*) melalui website : [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan naskah cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib menataati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website : [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **26 Maret 2015**  
  
An. Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pengembangan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan





Dra. Rini Astuti, M.Si.  
NIP. 19890605 198503 2 006

**Tembusan:**

- 1 Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan)
- 2 Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga DIY
- 3 Bupati Kulon Progo cq KPT
- 4 DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- 5 Yang bersangkutan



41 287-

### Lampiran 3. Surat Keterangan dari Pemerintah Kulon Progo


	<b>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO</b> <b>BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU</b> Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611 Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611 Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id
<hr/> <b>SURAT KETERANGAN / IZIN</b> Nomor : 070.2 /00300/III/2015 <hr/>	
Memperhatikan	: Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/774/3/2015, TANGGAL: 26 MARET 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN
Mengingat	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;</li><li>2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;</li><li>3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;</li><li>4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..</li></ol>
Diizinkan kepada NIM / NIP PT/Instansi Keperluan Judul/Tema	: : SURYANI : 13604227088 : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : IZIN PENELITIAN : TINGKAT KEMAMPUAN LONG SERVICE FOREHAND PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH, KABUPATEN KULON PROGO
Lokasi	: SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH, KABUPATEN KULON PROGO
Waktu	: 26 Maret 2015 s/d 26 Mei 2015
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.</li><li>2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.</li><li>3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.</li><li>4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.</li><li>5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti</li><li>6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.</li><li>7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.</li></ol>	
Ditetapkan di : Wates Pada Tanggal : 26 Maret 2015	
<div style="text-align: center;"> <b>AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si.</b> Pembina Tk.I ; IV/b NIP:19680805 199603 1 005</div>	
Tembusan kepada Yth. : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)</li><li>2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo</li><li>3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo</li><li>4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo</li><li>5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih</li><li>6. Kepala SD Negeri 2 Janturan</li><li>7. Yang bersangkutan</li><li>8. Arsip</li></ol>	



Lampiran 4. Surat Keterangan dari UPTD Kulon Progo

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PENDIDIKAN UPTD PAUD DAN DIKDas KECAMATAN PENGASIH <b>SD NEGERI 2 JANTURAN</b> Alamat : Menggunan, Tawang Sari, Pengasih, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. 55652 (0274) 6472309 Email : sdn2janturan2@yahoo.co.id</p>
<p><b>KEPUTUSAN</b> <b>KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JANTURAN</b> <b>Nomor: 10/Kpts/Pem.Tgs/I/2015</b></p>	
<p><b>TENTANG</b> <b>PEMBAGIAN TUGAS GURU</b> <b>DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DAN MEMBIMBING</b> <b>SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015</b></p>	
Menimbang	: a. Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di SD Negeri 2 Janturan perlu menetapkan pembagian tugas guru. b. Bahwa sehubungan dengan hal tersebut pada huruf a, dipandang perlu menerbitkan surat keputusan Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Janturan
Mengingat	: 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan 3. Peraturan Pemerintah Nomor 17 tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan 4. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan 5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru 6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 19 Tahun 2007 tentang Standar Pengelolaan Pendidikan oleh Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. 7. Permendikbud Nomor : 160 Tahun 2014 tentang Perberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum Tahun 2013 8. Surat Edaran Mendagri Nomor : 423.5/154/SJ tentang Pelaksanaan Kurikulum Tahun 2013 secara bertahap. 9. Surat bersama Dirjen Dikdas dan Dikmen Kemdikbud Nomor : 233/C/KR/2015 Perihal Penetapan Sekolah Pelaksana Uji Coba Kurikulum Tahun 2013 Tahun Pelajaran 2014/2015. 10. Surat Kepala Dikpora Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 421/0299 Perihal Pelaksanaan Kurikulum.
Memperhatikan	: Peraturan Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 0741 Tahun 2014 tentang Pedoman penyusunan Kalender Pendidikan Bagi Satuan Pendidikan di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015
<p><b>MEMUTUSKAN</b></p>	
Menetapkan	: Pembagian Tugas Guru dalam kegiatan proses belajar mengajar seperti tersebut pada lampiran I keputusan ini.
Pertama	: Menugaskan Guru untuk melaksanakan tugas membimbing seperti tersebut pada lampiran II keputusan ini.
Kedua	: Masing-masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada kepala sekolah.
Ketiga	: Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan keputusan ini dibebankan pada anggaran sekolah yang sesuai.
Keempat	: Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.
Kelima	: Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.
Keenam	: Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.
<p>Ditetapkan di : Menggunan Pada Tanggal : 2 Januari 2015 Kepala Sekolah  <b>SD NEGERI 2 JANTURAN</b> UPTD PAUD DAN DIKDas KECAMATAN PENGASIH DINAS PENDIDIKAN Pengguna Tingkat I, IV/b NIP. 19600717 198012 1 002</p>	
<p>Tembusan dikirim kepada :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala UPTD PAUD dan DIKDas Kec. Pengasih</li><li>2. Pengawas TK/SD Kec. Pengasih</li><li>3. Yang bersangkutan</li><li>4. Arsip</li></ol>	

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 2 Janturan

 PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH  
**SD NEGERI 2 JANTURAN**  
Alamat : MenggUSgan, Tawangsari, Pengasih, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. 55652  
(0274) 6472309 Email : sdn2janturan2@yahoo.co.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 24/Jnt/SKet./V/2015



Yang bertana tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Janturan UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih Kukon Progo, dengan in menerangkan bahwa :

Nama : SURYANI  
Nomor Induk Mahasiswa : 13604227088  
Program Studi : PKS ( PGSD Penjas )


Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Janturan UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih dengan data penelitian sebagai berikut :

Judul Penelitian : TINGKAT KEMAMPUAN LONG SERVIS FOREHAND  
PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH,  
KABUPATEN KULON PROGO.  
Waktu : Maret 2015 s/d Mei 2015

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pengasih, 25 Mei 2015  
Kepala Sekolah  
  
  
NIP. 19600717 198012 1 002

Lampiran 6. Kalibrasi Meteran

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1730 / UP - 81 / III / 2015 Number</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Ban Ukur Name Kapasitas : 50 meter Capacity Daya Baca : 1 mm Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : - Type/Model Nomor Seri : - Serial number Merek/Buatan : Tricell Trade Mark / Manufaktur</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Suryani Name Alamat : Dipan RT 76 RW 34 Wates Kulon Progo Address</p>	
<p><b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Method Standard : Komparator 1 m Standard Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN Traceability</p>	
<p><b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification : 9 Maret 2015</p> <p><b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%</p> <p><b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</p> <p><b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification : 9 Maret 2016</p>	
<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI KEPALA BALAI METROLOGI GONO, SE, M.M. No. 196108071982021007</p>	<p>Yogyakarta, 10 Maret 2015 Kepala Balai Metrologi Masitho, SE, MSi No. 195912101984011003</p>
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	



Lampiran 7. Surat Keterangan Pembagian Tugas dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Janturan Kulon Progo

LAMPIRAN II : KEPUTUSAN KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JANTURAN  
NOMOR : 10/Kpts/Pemb.Tgs/I/2015  
TANGGAL : 2 Januari 2015

**PEMBAGIAN TUGAS GURU DALAM KEGIATAN MEMBIMBING SISWA  
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No	Nama/NIP	Pangkat Gol./Ruang	Jabatan Guru	Tugas Membimbing	Sasaran Siswa/Kelas	Ket.
1	SUKAMTI, S.Pd 19660503 199302 2 001	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Membatik	Siswa Kelas III - V	Ekuivalen 1 jpl
2	SUHARYATI, S. Pd.SD 19600608 198201 2 008	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Seni Tari	Siswa Kelas IV - V	Ekuivalen 1 jpl
3	MUH. ZARKASI, A.Ma.Pd 19550502 197402 1 001	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Membimbing Guru	Sdr Fitriyani, S.Pd	Ekuivalen 1 jpl
4	SUMARSIH, S.Pd 19600408 198201 2 010	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Drum Band	Siswa Kelas III - V	Ekuivalen 1 jpl
5	NIN NURYANTINI, S.Pd.SD 19590829 197912 2 006	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Pramuka	Siswa Kelas III - V	Ekuivalen 1 jpl
6	FITRIYANI, S.Pd 19840418 200604 2 007	Penata Muda, III/a	Guru Muda	Ekstrakurikuler Komputer	Siswa Kelas III - VI	Ekuivalen 1 jpl
7	SUKARMAN, S.Pd.I 19620126 198403 1 005	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Ekstrakurikuler Sholat Dhuha, Sholat Dhuhur & TBTQ	Siswa Kelas I - VI	Ekuivalen 3 jpl
8	SURYANI, A.Ma.Pd 19631018 198506 2 001	Pembina, IV/a	Guru Pembina	Ekstrakurikuler Bulu Tangkis	Siswa Kelas III, IV, V	Ekuivalen 3 jpl



Janturan, 2 Januari 2015  
Kepala Sekolah

**STDI, S.Pd**  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP. 19600717 198012 1 002

## Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Prosedur tes *long service forehand* sebagai berikut:

a. Alat/perlengkapan.

- 1) Raket
- 2) *Shuttlecock*
- 3) Net
- 4) Pita sepanjang net dengan lebar minimal 5 cm dan direntangkan sejajar dengan net berjarak 14 *fee* atau 4,27 m dari net dengan tinggi 8 *feet* dari lantai.
- 5) Alat tulis
- 6) Pengetes sebaiknya 3 orang

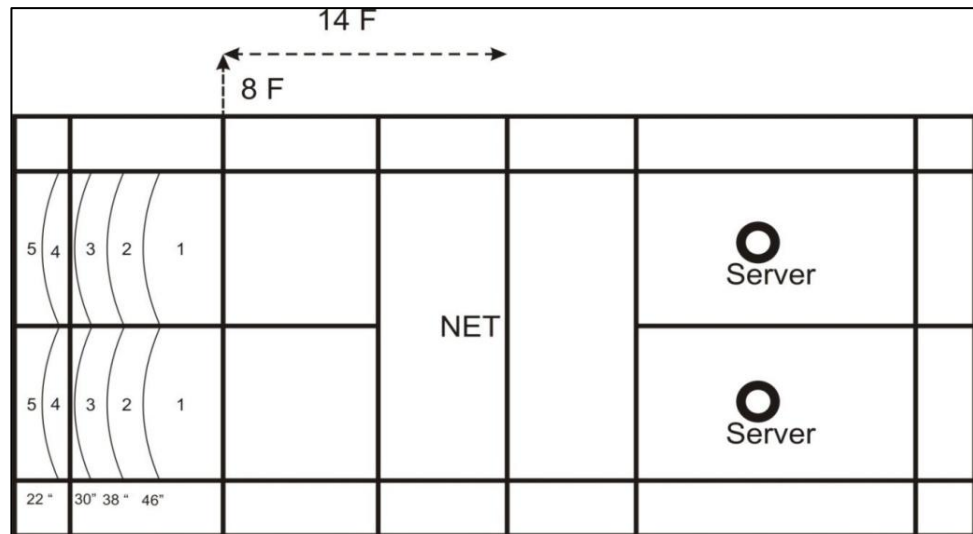
b. Prosedur pelaksanaan

- 1) Orang coba memilih tempat sesukanya di daerah yang sudut menyudut dengan bagian lapangan yang diberi sasaran.
- 2) *Shuttlecock* yang dipukul harus melewati tali atau di atas tali dengan cara *service* yang sah ke arah sasaran.
- 3) Melakukan *service* dari bagian kanan dan dilanjutkan dari kiri.
- 4) Tiap-tiap bagian dilakukan 20 kali.

c. Prosedur penilaian

- 1) *Service* yang tidak sah tidak diberi nilai. (sah dan tidaknya ditentukan oleh *service judge*).

- 2) *Shuttlecock* yang tidak lewat di atas tali atau jatuh di *servecourt* untuk *double* atau ganda tidak diberi nilai.



**Gambar 1.** Lapangan Tes *Long Service Forehand* (Scott-Fox)  
(Sumber: Veri Novi Andre, 2010:50).

Keterangan: Daerah-daerah sasaran dibuat pada sudut belakang masing-masing dengan ukuran 1.83 F, 2.5 F, 3.16 F dan 3.83 F (1 F = 30,48 cm)



## Lampiran 9. Data Penelitian

### Lampiran 2 : Data Penelitian

#### PENILAIAN LONG SERVIS FOREHAND EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS PUTRA SD NEGERI 2 JANTURAN UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH

NO	NAMA PESERTA	SERVIS			JUMLAH
			KANAN	KIRI	
1	NTO	5	II	I	3
		4	III	III	6
		3	III II	III	12
		2	III III	III I	14
		1	III	III	9
2	SPT	5	I	I	2
		4	III	III	8
		3	III I	III	10
		2	III II	III	11
		1	III	III	8
3	ARWC	5	I	II	4
		4	III	III	7
		3	III	III I	11
		2	III	III	9
		1	III	II	6
4	FDJ	5	II	I	3
		4	III	III	10
		3	III	III	8
		2	III	III	7
		1	III	III	6
5	CHIB	5	III	II	5
		4	III	III	9
		3	III I	III III	14
		2	III	III I	11
		1	0	I	1
6	ZKRM	5	II	I	3
		4	III	III I	10
		3	III II	III	12
		2	III	III	8
		1	II	I	3

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

7	FKRD	5	IIII	II	6
		4	IIII	IIII	9
		3	IIII	IIII I	11
		2	IIII I	IIII	10
		1	I	0	1
8	KPYT	5	IIII	II	6
		4	IIII	IIII	9
		3	IIII	IIII I	11
		2	IIII I	IIII	10
		1	0	I	1
9	SLHS	5	IIII	III	8
		4	IIII I	IIII III	14
		3	IIII	IIII	9
		2	III	II	5
		1	0	0	0
10	STWN	5	IIII	II	6
		4	IIII II	IIII	11
		3	IIII III	IIII IIII	17
		2	III	I	4
		1	I	0	1
11	RLBD	5	II	III	5
		4	IIII I	IIII	10
		3	IIII II	IIII	12
		2	III	IIII	7
		1	II	0	2
12	JFUD	5	IIII	IIII	9
		4	IIII II	IIII III	15
		3	IIII	III	8
		2	IIII	II	7
		1	I	0	1
13	ANRF	5	IIII	IIII	8
		4	IIII II	IIII IIII	16
		3	III	IIII	8
		2	IIII	II	6
		1	0	0	0

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

14	AKRW	5	III	III I	10
		4	III II	III I	14
		3	II	III	7
		2	II	I	5
		1	0	I	1
15	SPMD	5	III	III I	11
		4	III I	III II	13
		3	III II	III I	14
		2	I	I	2
		1	0	0	0
16	AESP	5	III II	II	9
		4	III	III	10
		3	II	III I	9
		2	III	II	6
		1	II	I	3
17	BYPRS	5	II	III	5
		4	III	III II	11
		3	III	III	9
		2	III I	III	10
		1	II	II	4
18	NGRH	5	II	I	3
		4	III	III	9
		3	III	III I	11
		2	III	III	8
		1	II	II	5
19	RWJY	5	II	III	5
		4	III I	III	11
		3	III II	III	10
		2	II	III	7
		1	II	I	4
20	FJFT	5	III	II	5
		4	III	II	7
		3	III	III II	12
		2	III	III	9
		1	II	I	3
21	ADTY	5	III	III II	12
		4	III II	III I	13
		3	III I	III	10



Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

		2	II	III	5
		1	0	0	0
22	MHRK	5	III	III	7
		4	III I	III III	14
		3	III	III	9
		2	III	I	4
		1	I	0	1
23	PRB	5	II	II	4
		4	III	III	9
		3	III III	III	12
		2	III	III	8
		1	0	3	3
24	ADFN	5	III	II	5
		4	III	III I	11
		3	III	III	8
		2	III	III	6
		1	III	II	5
25	SNP	5	III	III II	12
		4	III	III III	13
		3	III I	III	10
		2	III	I	4
		1	0	0	0
26	ZYWA	5	II	III	5
		4	III	III	8
		3	III I	III I	12
		2	III	III I	11
		1	II	II	4

Menggungan, 31 Maret 2015  
Guru Penjasorkes

  
SURYANI

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

PENILAIAN LONG SERVIS FOREHAND EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS PUTRI  
SD NEGERI 2 JANTURAN  
UPTD PAUD DAN DIKAS KECAMATAN PENGASIH

NO	NAMA PESERTA	SERVIS		JUMLAH
		KANAN	KIRI	
1	SHINT	5	0	0
		4	III	III
		3	III II	III II
		2	III	II
		1	I	I
2	ARS	5	0	0
		4	III	I
		3	III	III
		2	II	III
		1	III II	III I
3	INDN	5	0	I
		4	III	III
		3	III II	III I
		2	II	II
		1	II	0
4	ALIN	5	0	0
		4	I	I
		3	III II	III III
		2	III I	III I
		1	II	I
5	RHMS	5	0	0
		4	0	I
		3	III I	III II
		2	III II	III III
		1	II	II
6	TNFA	5	I	II
		4	III	III
		3	III	III II
		2	III	II
		1	III	II

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

7	SNAZ	5	0	0	0
		4	III	II	5
		3	IIII II	IIII I	13
		2	IIII	IIII	9
		1	III	III	6
8	SCDL	5	0	0	0
		4	II	II	4
		3	IIII	IIII II	12
		2	IIII II	IIII III	15
		1	II	II	4
9	STYFA	5	II	I	3
		4	IIII II	IIII	12
		3	IIII	IIII	9
		2	III	III	6
		1	III	I	4
10	PJLT	5	I	0	1
		4	IIII II	IIII	11
		3	IIII	IIII I	10
		2	II	II	4
		1	IIII	II	6
11	ALTC	5	I	I	2
		4	IIII	IIII	8
		3	IIII	IIII I	11
		2	IIII	IIII	9
		1	III	III	6
12	ADKH	5	0	0	0
		4	IIII	IIII II	12
		3	IIII I	IIII	10
		2	IIII	IIII	9
		1	III	III	6
13	KHPJH	5	II	II	4
		4	IIII	IIII	9
		3	IIII	IIII	8
		2	IIII I	IIII I	12
		1	I	I	2
14	ITDH	5	0	0	0
		4	IIII	II	6
		3	IIII	IIII	9



Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

		2	UHT	UHT II	12
		1	UHT	III	8
15	TDAD	5	I	I	2
		4	III	UHT	8
		3	UHT I	III	10
		2	III	UHT	9
		1	III	III	7
16	SHMR	5	II	I	3
		4	UHT I	III	10
		3	III	UHT	9
		2	UHT	UHT I	11
		1	I	I	2
17	TLASH	5	O	I	1
		4	III	III	6
		3	UHT III	UHT II	15
		2	UHT	UHT I	11
		1	I	I	2
18	HSNH	5	I	I	2
		4	III	III	7
		3	UHT	UHT II	12
		2	UHT I	III	9
		1	I	III	4
19	SLTY	5	III	II	6
		4	UHT I	III	10
		3	III	UHT I	10
		2	III	III	7
		1	I	I	2
20	SPT	5	O	O	0
		4	III	UHT	8
		3	UHT II	III	11
		2	III	UHT I	10
		1	III	III	7
21	MQR	5	I	I	2
		4	III	III	7
		3	UHT I	III	10
		2	UHT	UHT II	12
		1	III	II	5

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

22	APRH	5			6
		4			11
		3			9
		2			10
		1	0	0	0
23	DVH	5		0	1
		4			6
		3			13
		2			12
		1			2
24	DNR	5	0	0	0
		4			5
		3			15
		2			14
		1			2
25	APAZ	5	0		3
		4			8
		3			6
		2			12
		1			8

Menggunan, 31 Maret 2015  
Guru Penjasorkes

  
SURYANI



Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

PENILAIAN LONG SERVIS FOREHAND  
 PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRI  
 SD NEGERI 2 JANTURAN  
 UPTD PAUD DAN DIKAS KECAMATAN PENGASIH

NO	NAMA PESERTA	SERVIS					SCORE
		5	4	3	2	1	
1	SHINT	0	8	14	9	2	94
2	ARS	0	4	7	9	13	68
3	INDN	1	8	13	10	2	98
4	ALJN	0	2	15	12	3	81
5	RHMS	0	1	13	16	4	79
6	TNFA	3	8	12	6	5	100
7	SNAZ	0	5	13	9	6	92
8	SCDL	0	4	12	15	4	86
9	STYFA	3	12	9	6	4	106
10	PJLT	1	11	10	4	6	99
11	ALTC	2	8	11	9	2	95
12	ADKH	0	12	10	9	6	90
13	KHPJH	4	9	8	12	2	106
14	ITDH	0	6	9	12	8	95
15	TDAD	2	8	10	9	7	97
16	SHNR	3	10	9	11	2	106
17	TLASH	1	6	15	11	2	98
18	HSNH	2	7	12	9	4	96
19	SLTY	6	10	10	7	2	116
20	SPT	0	8	11	10	7	92
21	MQR	2	7	10	12	5	97
22	APRH	6	11	9	10	0	121
23	DVH	1	6	13	12	2	94
24	DNR	0	5	15	14	2	91
25	APAZ	3	8	6	12	8	97

Meggungan, 31 Maret 2015  
 Guru Penjasorkes

  
 SURYANI

Lanjutan Lampiran 9. Data Penelitian

PENILAIAN LONG SERVIS FOREHAND  
 PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA  
 SD NEGERI 2 JANTURAN  
 UPTD PAUD DAN DIKAS KECAMATAN PENGASIH

NO	NAMA PESERTA	SERVIS					SCORE
		5	4	3	2	1	
1	NTO	3	6	12	14	9	112
2	SPT	2	8	10	11	8	102
3	ARWC	4	7	11	9	6	105
4	FDJ	3	10	8	7	6	99
5	CHIB	5	9	14	11	1	126
6	ZKRM	3	10	12	8	3	110
7	FKRD	6	9	11	10	1	120
8	KPYT	6	9	11	10	1	120
9	SLHS	8	14	9	5	0	133
10	STWN	6	11	17	4	1	134
11	RLBD	5	10	12	7	2	117
12	JFUD	9	15	8	7	1	144
13	ANRF	8	16	8	6	0	140
14	AKRW	10	14	7	5	1	146
15	SPMD	11	13	14	2	0	153
16	AESP	9	10	9	6	3	121
17	BYPRS	5	11	9	10	4	120
18	NGRH	3	9	11	8	5	113
19	RWJY	5	11	10	7	4	117
20	FJFT	5	7	12	9	3	110
21	ADTY	12	13	10	5	0	152
22	MHRK	7	14	9	4	1	127
23	PRB	4	9	12	8	3	111
24	ADFN	5	11	8	6	5	110
25	SNP	12	13	10	4	0	150
26	ZYWA	5	8	12	11	4	135

Menggunakan, 31 Maret 2015  
 Guru Penjasorkes

  
 SURYANI

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics				
		Kemampuan Pukulan Long Service Forehand	Kemampuan Pukulan Long Service Forehand Putra	Kemampuan Pukulan Long Service Forehand Putri
N	Valid	51	26	25
	Missing	0	25	26
Mean		110.2157	124.1154	95.7600
Median		106.0000	120.0000	96.0000
Mode		97.00 <sup>a</sup>	110.00 <sup>a</sup>	97.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		19.75380	16.00332	10.91742
Minimum		68.00	99.00	68.00
Maximum		153.00	153.00	121.00
Sum		5621.00	3227.00	2394.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan Pukulan Long Service Forehand					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	2.0	2.0	2.0
	79	1	2.0	2.0	3.9
	81	1	2.0	2.0	5.9
	86	1	2.0	2.0	7.8
	90	1	2.0	2.0	9.8
	91	1	2.0	2.0	11.8
	92	2	3.9	3.9	15.7
	94	2	3.9	3.9	19.6
	95	2	3.9	3.9	23.5
	96	1	2.0	2.0	25.5
	97	3	5.9	5.9	31.4
	98	2	3.9	3.9	35.3
	99	2	3.9	3.9	39.2
	100	1	2.0	2.0	41.2
	102	1	2.0	2.0	43.1
	105	1	2.0	2.0	45.1
	106	3	5.9	5.9	51.0
	110	3	5.9	5.9	56.9
	111	1	2.0	2.0	58.8
	112	1	2.0	2.0	60.8
	113	1	2.0	2.0	62.7
	116	1	2.0	2.0	64.7
	117	2	3.9	3.9	68.6
	120	3	5.9	5.9	74.5

121	2	3.9	3.9	78.4
126	1	2.0	2.0	80.4
127	1	2.0	2.0	82.4
133	1	2.0	2.0	84.3
134	1	2.0	2.0	86.3
135	1	2.0	2.0	88.2
140	1	2.0	2.0	90.2
144	1	2.0	2.0	92.2
146	1	2.0	2.0	94.1
150	1	2.0	2.0	96.1
152	1	2.0	2.0	98.0
153	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

**Kemampuan Pukulan Long Service Forehand Putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	99	1	2.0	3.8	3.8
	102	1	2.0	3.8	7.7
	105	1	2.0	3.8	11.5
	110	3	5.9	11.5	23.1
	111	1	2.0	3.8	26.9
	112	1	2.0	3.8	30.8
	113	1	2.0	3.8	34.6
	117	2	3.9	7.7	42.3
	120	3	5.9	11.5	53.8
	121	1	2.0	3.8	57.7
	126	1	2.0	3.8	61.5
	127	1	2.0	3.8	65.4
	133	1	2.0	3.8	69.2
	134	1	2.0	3.8	73.1
	135	1	2.0	3.8	76.9
	140	1	2.0	3.8	80.8
	144	1	2.0	3.8	84.6
	146	1	2.0	3.8	88.5
	150	1	2.0	3.8	92.3
	152	1	2.0	3.8	96.2
	153	1	2.0	3.8	100.0
	Total	26	51.0	100.0	
Missing	System	25	49.0		
Total		51	100.0		

**Kemampuan Pukulan Long Service Forehand Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	2.0	4.0	4.0
	79	1	2.0	4.0	8.0
	81	1	2.0	4.0	12.0
	86	1	2.0	4.0	16.0
	90	1	2.0	4.0	20.0
	91	1	2.0	4.0	24.0
	92	2	3.9	8.0	32.0
	94	2	3.9	8.0	40.0
	95	2	3.9	8.0	48.0
	96	1	2.0	4.0	52.0
	97	3	5.9	12.0	64.0
	98	2	3.9	8.0	72.0
	99	1	2.0	4.0	76.0
	100	1	2.0	4.0	80.0
	106	3	5.9	12.0	92.0
	116	1	2.0	4.0	96.0
	121	1	2.0	4.0	100.0
	Total	25	49.0	100.0	
Missing	System	26	51.0		
Total		51	100.0		

Lampiran 11. Daftar Responden

**PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SD NEGERI 2 JANTURAN, PENGASIH,  
KABUPATEN KULONPROGO**

No	Nama Responden	No	Nama Responden
1	PANDU DEWO NOTO	28	BAYU PRASETYA
2	DESKA PANDU SAPUTRA	29	AUDILA KHASNA N.
3	MUHAMMAD ARIEF W.	30	REZA FAUZI NUGRAHA
4	FARIS DJULFIKAR	31	RYAN MADIKA WIJAYA
5	CHAIRUL IBNU WAKCID	32	KHOIRUNISA PUJIAH
6	SHINTA PUSPITASARI	33	INTAN INDAH M.
7	ZUSUF KHOIRU R.	34	TITA DESTA ANANDA
8	FIKRI IBNU ARIFUDIN	35	SHAMARA NURIKA M.
9	ARIVIA SARMA SANTIKA	36	FAJAR FITRIAWAN
10	INDAH NURYANI	37	TIARA ALFANI AZ ZAHRA
11	KIKI APRIYANTO	38	A. HENDRA ADITYA R
12	ALIA JUNIARTI	39	BAYU MAHARDIKA
13	RAHMA EKA SALSABIILA	40	ADIB PRABOWO
14	SOLEH SETIAWAN	41	RAHMATUL HASANAH
15	APRI BAYU SETIAWAN	42	AGNI SULISTYAWATI
16	RALESA BATIN ADAM	43	ADIP NUR FANANI
17	TIARA NIRA FAZA NADIRA	44	SULISTYA NUR P
18	SITI NUR AZIZAH	45	ARDHEA MIFTA S
19	SINTIA CITRA DELLA	46	AMALIA MAQFIROH
20	JAFARUDIN	47	NILLA SALSA APRIHANI
21	SHINTIYA FARA A.	48	NURUL ADITYA DEVI
22	ANAS NUR FAUZI	49	ZAKY YULIAN W.A
23	AAN KURNIAWAN	50	DINU NIARTI
24	PUJI LESTARI	51	AULIA PUTRI AZZAHRA A
25	FERDIAN SESA P.		
26	ALYA TRI C.		
27	ADITYA EKA SAPUTRA		



Lampiran Dokumentasi Penelitian



SISWA MELAKUKAN PERSIAPAN



SISWA MELAKUKAN PEMANASAN





PERSIAPAN LONG SERVICE FOREHAND